

住民の皆さまお元気ですか？今こそ免疫力アップ!!

1

免疫力アップ1 笑顔で一日の始まり「おはよう」のあいさつから

負けないぞと鏡にむかってにっこり。家族に、お一人暮らしの方は、電話で離れて暮らす子供や孫、お友達誰でもオッケー！



2

免疫力アップ2 「自宅でできる運動」でからだも心もすっきり

一度は経験あるラジオ体操、横浜市のハマトレ体操、テレビ見ながら、お台所にたちながらなどなど。おなじみの体操なんでもオッケー！



3

免疫力アップ3 「手洗い」「うがい」「マスク」で自分を守りましょう

当たり前になった三原則、守っていますか？食べ物に触れる前は必ず手洗いしましょう。マスクは意識しないと表側や鼻先触る人結構います。紐だけさわりましょう！



4

免疫力アップ4 「お食事は体づくりの源」いただきます

食べたい物ないなんて言わないで。私は「いただきます」の意味をおばあちゃんから教えてもらいました。一番大好きなものを一つ楽しみにしましょう。



5

免疫力アップ5 「今日も一日ありがとう」と明日の活力の睡眠をとりましょう



自宅でもできる運動「ハマトレ」でからだをうごかしましょう！



つまずき、転びやすくなっていますか

バランス

ダイナミックフラミンゴ



背中が丸まっていませんか

猫背姿勢改善 横曲げ



歩いている時、体が傾いていませんか

傾き改善 脚開き



足関節が固くなっていますか

足・足関節 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回



猫背改善

バランス

ハマトレ

「歩く」に関わる5つの要素に着目

傾き改善

足・足関節

股関節伸張

歩幅が狭くなっていますか

股関節伸張 ヒップウォーク



出典「広報よこはま5月号(2020年)」より ハマトレは横浜市が開発した歩くことに大切な20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。詳しくはホームページを確認してください。横浜市 介護予防

汲沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター：電話 045-861-5463

ぐみざわ 倶楽部 川柳 大会 もどき



さまざまなおプログラムを
参加者のみなさんと一緒に
楽しむ「ぐみざわ倶楽部」。
今年度は初めての試みとして
お手紙のやりとりでスタート
しました。しかも初回は
「川柳」の宿題つきです。
みなさんから届いたお返事
(宿題)は、まるでお会いして
おしゃべりしているような気
持ちになる句ばかり！
そのなかから、いくつかを
ご紹介いたします。



こ

子供達、私にコロナが
移ってはいけないので
会わないとは
随分、
老人扱いしているな。

い

今にして
宿題出されて
頭をひねる
我が人生の想定外

ひ

久々の鏡に向かい、
眉引き 紅さし
あら！嬉しい
まだ変れるワ…



た

たんぽぽは
コロナも知らず
今朝も咲く



う

宇田川を
散歩する
川で鯉が 恋い恋いと
呼んでいる
俺も恋をしたい 誰と。



す

巣ごもり生活長くなり
皆さんどうしているかなあ？
皆さんと歌った
上を向いて歩こう
口ずさむ。



が

紙とペン
探している間に
句を忘れ



す

捨てようと
整理したのに
又、着てる。



こ

コロナより
山田先生
金子先生 怖い
そんな事ない。

句に職員を気遣つメッセー
ジを添えてくださる方もいら
いして、うれしく思いました。
ありがとうございました。

担当 山田、金子

■ 汲沢地域ケアプラザ6月の予定 (※今後、予定を変更し開催する場合はホームページ等でお知らせします。)

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	コロナウイルスの影響で中止	陶芸教室	コロナウイルスの影響で中止
かいごカフェ	コロナウイルスの影響で中止	ぐみざわ倶楽部	コロナウイルスの影響で中止
やきもの遊び	お休み	ぐみクラフト	コロナウイルスの影響で中止
どれみの森のお友達	コロナウイルスの影響で中止	ぐみカフェケアプラザ 店	コロナウイルスの影響で中止

三宅院長の健康相談

日時：6月23日(火)、7月14日(火)
いずれも13時00分～13時30分

※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がありますので事前にご確認下さい。

連絡先：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ミニギャラリー

6月1日(月)午後～6月30日(火)午前
「デジタル画像展」 名取昭吾朗氏

※新型コロナウイルスの影響で展示期間が変更になる場合があります。事前にお問合せ下さい。

ミニギャラリーでは、ただいま展示作品を募集中です。貴方の作品展を開催しませんか！

～介護者のつどい～ かいごカフェ

◆6月12日(金)
中止になりました。

◆7月10日(金) 13:30～15:00
認知症の方の介護について

お問合わせは：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。
戸塚区図書館の本500冊、蔵書も3000冊以上あります。

- ★貸出しには登録が必要です
- ★新型コロナウイルスの影響で入室はできません。
- ★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



ボランティアさん随時受け付け中！

下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ちしております！担当：地域係(金子、山田)

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

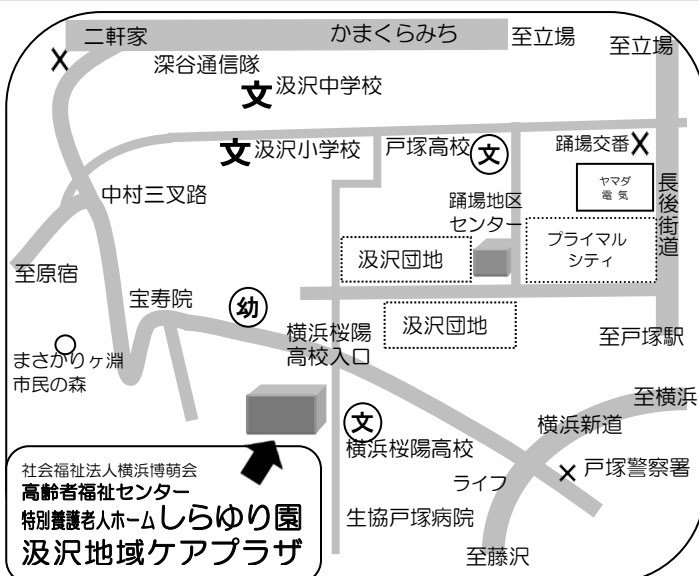
までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」



●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より汲沢経由立場カミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

しらゆり園～看護課だより～

おうちで「森林療法」のススメ!



新型コロナウイルス対策として不要・不急の外出を制限されるなか皆様、如何お過ごしですか？家庭での癒しを求めて今ガーデニングが流行っているそうです。しらゆり園正面玄関の藤棚では藤の花が見ごろを迎えラベンダーやローズマリーも良い香りで癒されます。

緑がもつ癒しの力は皆様、周知の通りですが、少し解説致しますと植物から発する化学成分には殺菌や抗菌、血圧安定、脳や末梢血管の血流量増加、副交感神経優位、免疫力の向上など健康に良い影響を及ぼすそうです。これらの作用や視角、聴覚への刺激などを利用するのが森林療法ですが、近所の公園には行けても山や森に出かけての森林浴はしばらくお預けという残念な状況にあります。

そこで森林系の精油（アロマオイル）を使った芳香浴や手浴で気分をリフレッシュしてみませんか？森林系の精油にも森林浴と同等の効果を得られる成分が含まれています。また森林系以外の植物にも色々効力があり、ご自分の好きな香りで色々試してみるのも良いかもしれません。



芳香浴(Aromatic Bathing)

芳香浴とは、空気中に精油を拡散させて鼻から香りを吸い込むアロマテラピーのもっとも基本的な楽しみ方。1本の精油とティッシュペーパーさえあれば、どこでも簡単に始められます。専用の芳香器を使う方法もあります。

もっとも簡単な香らせ方
含浸(がんしん)



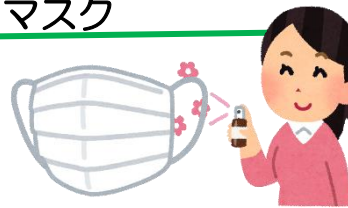
ティッシュペーパーやコットンなどに、精油を1～3滴落とし、広がる香りを楽しむ方法。

アドバイス

▶目的に応じて、枕元に置いたり、カバンにしのばせたりして。

呼吸器ケア(Respiratory Care)

寒い季節や人混みへの外出時に
マスク



▶ティッシュペーパーに精油を1滴落とし、マスクの中にしのばせる。精油が鼻や唇に直接つかないように注意。

鼻や喉に違和感を覚えた時に
蒸気吸入



マグカップ（または洗面器）に熱いお湯を入れ、精油を1～3滴落とす。蒸気とともに広がる香りを鼻から吸い込む。

アドバイス

▶蒸気や精油成分が刺激になることもあるので注意。
▶洗面器を使うとフェイシャルスチームにも。バスタオルを頭からかぶり、目を閉じて行う。



デイサービスだより



感染予防対策



新型コロナウイルスの感染予防の為、集団で行う機能訓練の時間を短縮させて頂いております。環境の配慮などに努め（散歩時の利用者間隔、机を同方向配置にて接触を防ぐ、隣席間につい立を立てるなど）終了後には、消毒を徹底して、少しでも安心してご利用頂けるように努めております！

ケアマネジャーだより



暑くなってくるこの時期ですが・・・マスク着用は続きます



外出自粛、卒業式、入学式も縮小と、新型コロナウイルス蔓延のおかげで、今年の春はこれまでと全く違う景色になってしまいました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今後、暑くなってきても感染防止のためマスクの着用は継続する必要があるようです。使用にあたり注意点をまとめました。

- ①鼻、口、顎をしっかり覆いましょう。コロナウィルス対策でのマスクの主な目的はつけている方の咳やくしゃみなどの飛散防止ですので、口を覆っても鼻が出ては効果半減です。
- ②人ごみに出た後のマスクの表面にはウィルスや菌が付着している可能性があります。外す時にはゴムの部分を持つようにしましょう。
- ③マスクをしていると喉が渇きにくいですが、特にこれからの季節は水分補給をお忘れなく！

最後に・・・マスクの下でも笑顔で！前向きな気持ちで免疫力をアップ！

顔が長いので
マスクも長めに
しています



社会福祉法人 横浜博萌会
2020年度 資金収支予算内訳表
(自) 2020年 4月 1日 (至) 2021年 3月31日

社会福祉法人 横浜博萌会

(単位：千円)

勘定科目		法人本部	横浜いずみ学園	特別養護老人ホームしらゆり園	汲沢地域ケアプラザ	子どもの虹情報研修センター	川崎こども心理リハビリかなで	合計
事業活動による収入	介護保険事業収入			712,727	167,483			880,210
	児童福祉事業収入		412,107				401,351	813,458
	障害福祉サービス等事業収入			17,106				17,106
	医療事業収入						3,200	3,200
	その他の事業収入				63,302	953,360		1,016,662
	借入金利息補助金収入		83			77	1,444	1,604
	経常経費寄附金収入			120			50	170
	受取利息配当金収入	1	9	9	12	0	5	36
	その他の収入	893	1,710	2,136	1,028	45	1,920	7,732
	事業活動収入計(1)	894	413,909	732,099	231,826	953,482	407,970	2,740,179
	人件費支出	6,628	289,662	491,557	153,544	87,899	318,881	1,348,171
	事業費支出		55,254	116,549	31,124	835,958	45,785	1,084,669
	事務費支出	3,256	62,549	134,395	37,447	21,574	37,357	296,579
利用者負担軽減額			360	60			420	
支払利息支出		83			77	1,444	1,604	
その他の支出		1,710	180	24		4,200	6,114	
事業活動支出計(2)	9,884	409,258	743,041	222,198	945,508	407,666	2,737,556	
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	△8,990	4,651	△10,943	9,627	7,974	304	2,623	
施による支	施設整備等補助金収入			4,477			15,612	20,089
	施設整備等収入計(4)	-	-	4,477	-	-	15,612	20,089
	設備資金借入金元金償還支出		2,600			2,400	15,612	20,612
	固定資産取得支出		2,470	20,190	7,800	7,150		37,610
	施設整備等支出計(5)	-	5,070	20,190	7,800	9,550	15,612	58,222
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	-	△5,070	△15,713	△7,800	△9,550	-	△38,133	
他の活動収入	積立資産取崩収入		8,470	44,000	2,000			54,470
	拠点区分間繰入金収入	11,493			3,000	2,400		16,893
	サービス区分間繰入金収入						868	868
	その他の活動収入計(7)	11,493	8,470	44,000	5,000	2,400	868	72,231
	積立資産支出		4,029	11,892	1,644	824	14,519	32,907
	拠点区分間繰入金支出	2,400	3,497	3,000	4,500		3,496	16,893
	サービス区分間繰入金支出						868	868
	その他の活動支出計(8)	2,400	7,526	14,892	6,144	824	18,883	50,668
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	9,093	944	29,108	△1,144	1,576	△18,015	21,563	
予備費支出(10)	-	-	-	-	-	-	-	
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	103	525	2,453	683	-	△17,711	△13,947	
前期末支払資金残高(12)	33,444	67,199	226,112	75,578	81	45,244	447,659	
当期末支払資金残高(11)+(12)	33,547	67,724	228,564	76,262	81	27,533	433,712	